

АДАПТОВАНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ РІЗНИХ МЕТОДОЛОГІЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ

У статті проаналізовано поняття *адаптованість* у контексті різних методологічних підходів до проблеми адаптації, а також зміст, різновиди цього феномену, рівні, критерії його прояву, розкрито особистісну обумовленість адаптованості. Сформульовано висновок про гармонічну співвіднесеність в адаптованості гомеостатичних та гетеростатичних тенденцій у взаємодії особистості з навколишнім середовищем.

Ключові слова: адаптація, адаптованість, рівні адаптованості, різновиди адаптованості, особистісна обумовленість адаптованості.

Резнікова Е. А. Адаптированность личности в контексте разных методологических подходов к проблеме адаптации. В статье анализируется понятие *адаптированность* в контексте различных методологических подходов к проблеме адаптации, а также содержание, разновидности данного феномена, уровни, критерии его проявления, раскрывается личностная обусловленность адаптированности. Формулируется вывод о гармоничном сочетании в адаптированности гомеостатических и гетеростатических тенденций во взаимодействии личности с окружающей средой.

Ключевые слова: адаптация, адаптированность, уровни адаптированности, разновидности адаптированности, личностная обусловленность адаптированности.

Reznikova Ye. A. Adaptness of Personality in the Context of Different Methodological Approaches to the Problem of Adaptation. In the article the analysis of the concept *adaptness* is conducted in the context of different methodological approaches to the problem of adaptation, maintenance, varieties of this phenomenon, levels, criteria of its display, is opened the question of the personality conditionality of adaptness. In the completion of the article the conclusion is formulated about harmonious combination in adaptness homeostatic and heterostatic tendencies in co-operating of a personality with environment.

Key words: adaptation, adaptness, levels of adaptness, varieties of adaptness, personality conditionality of adaptness.

Постановка наукової проблеми та її значення. Проблема адаптованості найчастіше критикується під час аналізу феноменів і механізмів адаптації. Значна кількість експериментальних даних збільшує перелік критеріїв адаптованості. При цьому стають відносними межі категорій адаптованих і неадаптованих осіб. Виникають серйозні труднощі у використанні одних і тих самих критеріїв для того, щоб

однозначно назвати людину адаптованою або неадаптованою, що пояснюється низкою обставин.

Передусім відзначається відсутність загальноприйнятого наукового тлумачення понять *адаптація* й *адаптованість*. Багатоаспектність виявів адаптації спричиняє появу різноманітних критеріїв адаптованості. Оцінка адаптованості залежить від індивідуального або соціального аналізу розгляду адаптації. Суб'єктивно успішна адаптація людини в певному середовищі може не відповідати її адаптованості для суспільства загалом. Адаптованість в одній сфері життя не означає благополуччя існування в іншій. На думку психологів-еволюціоністів, психіка людини до умов сучасного життя зовсім не адаптована, у ній постійно відбуваються еволюційні процеси. Психіка людини добре адаптована до тих проблем, які вирішували наші предки в кам'яному віці (Дж. Палмер, Л. Палмер).

Це дає підставу говорити про проблему адаптованості як актуальну, що вимагає наукового аналізу й пошуку нових шляхів її вирішення.

Мета статті – теоретичний аналіз проблеми адаптованості, її рівнів, видів, критеріїв у контексті різних методологічних підходів до проблеми адаптації; обґрунтування особистісної обумовленості адаптованості.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Аналіз проблеми адаптованості потребує, на нашу думку, певного акценту щодо співвіднесеності цього феномену з категорією адаптації. Наприклад, у межах теорії необіхевіаризму поняття *адаптація* використовується для позначення і стану гармонії між індивідом та середовищем, і процесу, за допомогою якого цей гармонічний стан досягається. Слід розрізняти процес адаптації – розвиток явища в часі, поступове, послідовне, кількісне накопичення його елементів і результат адаптації, адаптованість – певний якісний етап у цьому процесі, який характеризується наявністю ознак, що спостерігаються [1]. При цьому слід урахувувати генетичний зв'язок цих феноменів.

Адаптованість трактують як статичну характеристику процесу адаптації, як психічний стан, що досягається за умови сприятливого процесу адаптації. Негативний ефект процесу адаптації визначається поняттям *дезадаптованість*. Якщо психофізіологічні й соціально-

психологічні механізми, вичерпавши резервні можливості, більше не можуть забезпечити адекватне віддзеркалення та регуляторну діяльність людини, настає стан дезадаптованості. Ознакою соціально-психологічної дезадаптованості є переживання особистістю тривалих внутрішніх і зовнішніх конфліктів без знаходження психічних механізмів і форм поведінки, необхідних для вирішення проблем [2].

Слід також ураховувати, що виділення різних рівнів, видів та критеріїв адаптації, адаптованості достатньою мірою є штучним і здійснюється задля наукового аналізу й опису окресленого явища.

Адаптація визначається як багаторівневий системний процес, котрий характеризує взаємодію людини із природним та соціальним середовищами. Співвідносно під час аналізу проблем адаптації людини виділяються різні функціональні рівні адаптації й адаптованості: біологічний, фізіологічний, психологічний, соціальний [1; 2]. Ураховуючи той факт, що психічні механізми забезпечують процес адаптації на всіх рівнях, можна говорити про психофізіологічну, соціально-психологічну адаптації й адаптованості [3].

Біологічна адаптованість організмів означає найкращу структурно-функціональну співвіднесеність організму з умовами постійного середовища його існування. Велику роль на цьому етапі відіграє система базальної емоційної регуляції.

Фізіологічна адаптованість проявляється на двох рівнях: зовнішньому та внутрішньому. Зовнішня фізіологічна адаптованість виражається в тому, що під час зміни зовнішніх умов низка внутрішніх станів залишається константною (кров'яний тиск, температура тіла тощо). Внутрішня фізіологічна адаптованість виражається в оптимальних показниках сенсомоторних реакцій, гнучкості поведінки, взаємозамінах способів поведінки, багатофункціональності мускульних груп. Уже на рівні фізіологічної адаптації є можливість визначення мети організму. Вважається, що константність мети – одна з ознак адаптованості.

Психофізіологічний рівень адаптованості пов'язаний із енергетичними змінами організму, активізацією певних якостей психофізичних процесів. Психофізіологічна адаптованість залежить від типу вищої нервової діяльності, стану здоров'я, віку, статі тощо.

Психологічний (особистісний) рівень адаптованості означає найкраще пристосування рис особистості до ситуацій, які змінюються.

Психологічний рівень адаптованості виражається у сформованості та розвитку адаптаційних здібностей, оптимізації прогресивного розвитку особистості. Ефективність реалізації рівня залежить від особистісного здоров'я, рівня особистісної зрілості, особливостей соціалізації тощо. Окреслений рівень має вираження, по-перше, у розвитку здібностей, змінах мотиваційної сфери, ревізії самооцінки й рівня домагань, змінах рис характеру, по-друге, у становленні індивідуального стилю діяльності, що виконує системоутворювальну функцію в розвитку інтегральної індивідуальності.

Соціальний рівень адаптованості означає успішність соціальної адаптації особистості до соціуму та характеризує процеси соціальної ідентифікації, особливості стилю соціальної взаємодії тощо. Соціальний рівень адаптованості має вираження в засвоєнні соціальних ролей (гендерних, статусних, комунікативних тощо) у певній групі, а також поза нею (засвоєння етнокультурних традицій). Слід зауважити, що предмети матеріальної та духовної культури суспільства створюють особливі умови існування й особливу систему адаптації людини. Чим вищий рівень культури людства, тим вищий ступінь пристосованості (адаптованості) суспільства до людини, і тим більш універсальною є пристосованість (адаптованість) людини до природи (А. Б. Георгіївський).

Соціально-психологічна адаптованість особистості визначається як такий стан взаємин особистості та групи, коли особистість без тривалих внутрішніх та зовнішніх конфліктів продуктивно виконує свою провідну діяльність, задовольняє свої основні соціальні потреби та повною мірою йде назустріч рольовим очікуванням референтної групи, переживає стан самоствердження та вільного вираження своїх творчих здібностей [2].

Важливим є те, що соціально-психологічна адаптованість особистості, яка досягається за рахунок особистісних механізмів, не зводиться до конформізму, може мати творчий характер. Більше того, існує припущення, що рівень адаптованості особистості до певного соціального середовища має безпосередній зв'язок із рівнем її автономності відносно цього середовища. Автономність у цьому разі слід розуміти в тому сенсі, що процеси успішного задоволення власних потреб й очікувань соціальної групи стають для особистості такими природними, безконфліктними та спонтанними, що переда-

ються на повноцінний рівень регуляції, а вищі психічні процеси вивільняють для творчої активності [2].

Виділені функціональні рівні адаптованості взаємопов'язані між собою, безпосередньо впливають один на одного та визначають інтегральну характеристику загального рівня функціонування всіх систем організму в певний період часу. Ця інтегральна характеристика є динамічним утворенням, яке має назву функціонального стану організму. Функціональний стан організму відбиває особливості гомеостазу та процесу адаптації [3].

Просторова та часова архітектоніка процесу адаптації показує відношення процесу адаптації до конкретних життєвих ситуацій, умов діяльності й існування, визначає її статистичні та динамічні аспекти. Адаптація – це процес взаємодії людини зі змінним середовищем, що розгортається в часі й певному просторі.

Залежно від часового прояву результату процесу адаптації виділяють три основних різновиди соціально-психологічної адаптованості особистості (тимчасова ситуативна, стала ситуативна, загальна). Тимчасова ситуативна адаптованість досягається за допомогою адекватних захисних механізмів та незахисних процесів особистості. Стала ситуативна адаптованість є тривалою надійною адаптованістю, але тільки в певних, типових ситуаціях, що повторюються, у яких особистість намагається бути якомога частіше. Загальна адаптованість може трактуватись як потенційна здатність адаптуватися в широкому спектрі типових соціальних ситуацій, які найчастіше створюються в певному суспільному середовищі в певному історичному часі. Наявність потенційної й актуальної здатності досягнення загальної та гнучкої, творчої адаптованості – один із критеріїв психічної зрілості та здоров'я особистості [2].

Просторова архітектоніка процесу адаптації виявляється в процесі переструктурування проблемних ситуацій та знаходження нових структурних цілостностей. Отже, адаптованість особистості відзначається, коли проблемна ситуація, у якій вона опинилася, у результаті її дій (внутрішньопсихічних та зовнішніх, предметних) вирішується, психологічно знімається. У цьому разі адаптованість досягається за рахунок переважно незахисних адаптивних механізмів та процесів; особистість перетворює, трансформує, ліквідує ситуацію відповідно до власної внутрішньої мотивації [2].

Зрозуміло, виділення критеріїв адаптованості є досить складним, обумовлено низкою факторів, як-от: рівень, різновид процесу адаптації, концептуальні засади теорії адаптації, наявність розмежування процесу та результату адаптації тощо.

Відомі спроби визначення успішності адаптації за допомогою об'єктивних і суб'єктивних критеріїв. До суб'єктивних критеріїв дослідники зараховують міру усвідомленої або неусвідомленої задоволеності різними аспектами свого життя і собою, відчуття емоційно-соматичного, фізичного комфорту. Об'єктивні критерії мають достатньо широкий діапазон варіацій.

Об'єктивно адаптованість визначається за результатами діагностики психічних, психофізіологічних таких функцій і процесів, як увага, пам'ять, мислення, сенсомоторні реакції. До об'єктивних критеріїв належать фізіологічні й біохімічні прояви, зокрема реакції серцево-судинної та дихальної систем, коливання норадреналіну й адреналіну, що підтримує життєдіяльність організму без патологічних відхилень. Об'єктивно адаптованість визначається також за психофізіологічними показниками. Ці критерії характеризують пластичність систем регулювання процесу життєдіяльності й поведінки. Виділено типи з високою адаптивною пластичністю й інертні. Пластичний тип регуляції відрізняється швидкими функціональними перебудовами організму, спрямованість і вираженість яких адекватні умовам, які змінилися. Інертному типу реагування властива стабільність функціонального рівня організму під час екстремальних змін чинників середовища, а також хаотичність та тривалість формування стереотипів, неточністю переробки інформації [4].

Найчастіше як об'єктивні критерії використовується ефективність соціально важливої діяльності; оцінюється результативність діяльності, до якої приєднують сукупність усіх психологічних і фізіологічних затрат, необхідних для заданої діяльності у встановленому режимі. Психофізіологічну "ціну", як і продуктивність, визначають за відповідністю адаптаційного потенціалу вимогам, які ставляться діяльністю або середовищем загалом. У цьому разі провідною ознакою адаптованості стає досягнення мети діяльності під час мінімізації "ціни" досягнення [1].

Слід зауважити, що використовувати такий критерій, як успішність діяльності в конкретних життєвих умовах, досить складно через високу узагальненість і залежність від великої кількості умов та зов-

нішніх чинників, зокрема соціальних. Також проблематичним можна вважати визначення успішності діяльності показником адаптованості. Розв'язуючи питання, чи є успіх ознакою адаптованості, дослідники (Г. Гартман, А. А. Налчаджян) пропонують у кожному конкретному випадку визначати саму ситуацію активності, характер адаптивних стратегій, особливості вимог до особистості з боку соціальної ситуації та референтних груп. Вочевидь, успіх у житті й адаптованість – різні соціально-психологічні явища й підсумки психічної активності людини. На думку А. А. Налчаджяна, якщо навіть успішність діяльності вважати одним із критеріїв адаптованості, надані уточнення дуже необхідні.

Інтегральними критеріями адаптованості пропонують також розглядати стан здоров'я, тривалість активного життя людини (В. А. Ананьєв), психічну рівновагу (І. Б. Дерманова, А. Н. Жмириков), стан розумової працездатності (В. П. Кондратова), сформованість продуктивного копіngu (Н. В. Веселова), досягнення моральної зрілості особистості (М. І. Бобнєва), ступінь реалізації внутрішньоособистісного потенціалу (А. Н. Жмириков), рівень наявного й перспективного задоволення актуалізованих потреб (А. С. Кузнецов), гармонійність структури особистості (А. А. Алдашева, Н. Г. Колизаєва), адекватність суб'єктивної картини світу реальному його стану (В. В. Очеретяний). Можливим критерієм адаптованості останнім часом вважають емоційну стійкість, рівень емоційного інтелекту (Т. С. Посохова, Е. Л. Носенко).

Для фіксації стану адаптованості студентів М. С. Яницький пропонує використовувати і об'єктивні, і суб'єктивні критерії. До об'єктивних критеріїв дослідник зараховує успішність власне навчальної діяльності (поточна та сесійна успішність), стабільність у процесі навчання функціонального стану організму (відсутність різких зрушень у стані психофізіологічних функцій). Суб'єктивними критеріями вчений вважає задоволеність процесом навчання, колективом та взаємовідносинами, що в ньому склалися (психологічним кліматом).

Визначаючи критерії успішності адаптації, слід також урахувати, що на практиці досягнути оптимального задоволення індивідуальних потреб, не порушуючи відношень із середовищем, можливо тільки відносно. Це положення втілюється у визначенні повної або часткової адаптації, адаптованості. Про повну адаптацію говорять тоді, коли у відповідь на дію не відбувається істотних зрушень пси-

хічних та психофізіологічних функцій, тому що рівень резистентності достатньо високий і відсутня потреба у зміні активності для урівноваження із навколишнім середовищем. При частковій адаптації вплив середовища переноситься за рахунок напруження адаптаційних процесів [1].

Аналіз поглядів щодо визначення об'єктивних критеріїв дає змогу зробити висновок про те, що поняття *адаптованість* у всіх цих випадках фіксує рівень і зміст фактичних досягнень людини у взаємодії з навколишнім середовищем. Суб'єктивні критерії мають невисоку надійність.

У межах суб'єктного підходу адаптованість відображає індивідуальні варіації особистісної регуляції. Особистість уключається в актуалізацію тих компонентів адаптаційного потенціалу, які їй необхідні в конкретному середовищі для саморозкриття, задоволення актуальних потреб і досягнення суб'єктивно важливої мети. Однак особистість може досягати відповідності вимогам навколишньої реальності, вимогам до себе, а може й не досягати. У будь-якому разі адаптованість зберігається як реальність існування та розвитку особистості [5].

Особистісну обумовленість адаптованості демонструють психологічні портрети адаптованих і неадаптованих осіб.

М. Кіртон запропонував психологічні портрети "адаптерів" і "новаторів". Адаптери частіше прагнуть відмовлятися від особистісних спонук і переконань заради зберігання соціальних зв'язків. Новатори готові до соціальної ізоляції заради збереження власних переконань, бажань, ідей. Очевидно, що відмінності між адаптерами й новаторами відносні, а критерій "відповідності" досить умовний [5].

Р. Мейю належить перелік ознак стійкості особистості до екстремальних дій. У перелік включено свободу особистості, котра інтерпретується як спроможність будувати себе, власні неповторні риси, моделі поведінки з наданого спадкоємного матеріалу. При цьому особистість зберігає відповідальність за власні вчинки й рішення. До ознак стійкості Р. Мей зараховує також індивідуальність, основний зміст якої розкривається в умінні бути собою, у розумінні та прийнятті власної неповторності, унікальності. Стійкість особистості виявляється в соціальній інтегрованості як здатності й умінні пристосовуватися до суспільства [6].

Зміст психологічного портрета осіб із різною адаптованістю визначається концептуальною моделлю адаптації.

У психоаналітичному трактуванні добре адаптованою вважається людина, у якої продуктивність, здатність насолоджуватися життям і психічна рівновага збережені. У процесі адаптації активно змінюється і особистість, і середовище, унаслідок чого між ними налагоджуються відношення адаптованості. Очевидно, під впливом еволюційної біології Х. Хартман вважає, що людина володіє пресформованими засобами адаптації, які розвиваються, дозрівають і тоді використовуються в процесі адаптації, який регулюється з боку “Я” [2].

Прихильники гуманістичної психології, описуючи адаптованих людей, узагалі не згадують жодної відповідності. Для них адаптованість особистості реалізується через свободу, відвертість досвіду, віру, довіру до себе й інших, буття “тут і тепер”. Указані ознаки відрізняються високою узагальненістю і характеризують високоінтегровану онтологічну реальність, що створює значні труднощі в їх вимірюванні.

К. Роджерс характеризує два типи людей: “повноцінно функціонуючих” і “неприспосованих”. Типу “повноцінно функціонуючих” властиві відвертість, здатність функціонувати в системі координат “тут і тепер”; довіра організмичним процесам, свобода в житті; творчість. Для “неприспосованих” характерні протилежні ознаки – життя за планом; відсутність довіри до свого організму; відчуття керованості кимось; конформність, відчуття труднощів при виборі й ухваленні рішень [7]. Основний психологічний зміст названих типів представляє портрети адаптованих і неадаптованих осіб.

Теоретичний розвиток ідей гуманістичної психології, інтенсивне й ефективно їх утілення в практику поставили основним завданням проблему співвідношення адаптованості й самореалізації. Існує думка, згідно з якою прагнення до самореалізації формує загальний адаптивний тип особистості. Визнається і зворотне: адаптована особистість – це особистість, котра прагне до самореалізації.

Якщо адаптацію розуміти як здатність особистості реалізувати свій потенціал у нових умовах, то цілком можна визнати, що ознаки особистості, котра самоактуалізується та самореалізується, відповідають адаптованій особі.

Е. Шостром назвав низку ознак особистості, яка самоактуалізується. Актуалізаторів відрізняють чесність, яка втілюється у здібності бути чесним у будь-якому почутті; усвідомленість як здатність

формуванню своєї думки про те, що відбувається навколо й у своєму житті; свобода як вираження свого потенціалу, відчуття хазяїна життя; довіра як прояв віри в інших і в себе; прагнення встановити зв'язок із життям, подолати труднощі “тут і тепер” [5].

В. Щутс, визначаючи особистість, котра самоактуалізується, орієнтується на баланс трьох особистісних інтегральних утворень-вимірів. До таких особистісних вимірів належать: 1) приєднання як бажання бути з людьми, бути включеним у взаємодію, як бажання уваги з боку людей, прагнення бути виділеним іншими; 2) контроль як відображення потреби впливу й авторитету; 3) відвертість як вираження бажання любити й викликати любов. Указані виміри розкриваються переважно у сфері соціальної взаємодії; їх баланс визначає формування психічно й соматично здорової особистості [8].

У межах інтеракціоністської концепції адаптації всі різновиди адаптації обумовлені і внутрішніми психічними чинниками, і чинниками середовища. Ефективність адаптації визначається у разі, коли особистість відповідає мінімальним вимогам й очікуванням суспільства. Із віком усе складнішими стають ті очікування, які ставляться до особистості дитини в процесі соціалізації. Очікується, що особистість має перейти від стану цілковитої залежності до стану незалежності, а в подальшому – до прийняття відповідальності за благополуччя інших.

Згідно з Л. Філіпсом, адаптованість виражається двома типами відповідей на дії середовища. Перший тип відрізняється прийняттям й ефективною відповіддю на соціальні очікування, що можна вважати вираженням конформності до вимог і норм суспільства до поведінки особистості. Прикладами такої адаптації можуть бути відвідування школи й оволодіння навчальними предметами або встановлення дружніх стосунків із однолітками. Другий тип відрізняється гнучкістю й ефективністю при зустрічі з новими й потенційно небезпечними умовами, а також здатністю надавати подіям бажану для себе спрямованість. Така адаптованість може спостерігатися в будь-якій діяльності. Адаптивна поведінка характеризується успішним ухваленням рішень, проявом ініціативи та ясним визначенням власного майбутнього. Особистість, яка здійснює переважно цю форму адаптації, використовує ситуації, які виникли, для реалізації своїх прагнень, цілей, домагань [2].

Друге, більш специфічне розуміння адаптованості, на думку А. А. Налчаджяна, містить ідею активності особистості, творчого та цілеспрямованого, перетворювального характеру її соціальної активності. Особистість, котра здійснює переважно цю форму адаптації, не уникає проблемних ситуацій, не використовує стратегії втечі від проблем. Такі особистості самі планують та здійснюють своє майбутнє, не схильні пасивно чекати допомоги та вказівок інших.

Основними ознаками ефективності адаптованості, згідно з інтеракціоністами, є: а) адаптованість у сфері “позаособистісної” соціально-економічної активності, де індивід набуває знань, умінь і навичок, домагається компетентності й майстерності; б) адаптованість у сфері особистісних стосунків, де встановлюються інтимні, емоційно насичені зв’язки з іншими людьми. Досягнення адаптованості у сфері особистісних стосунків вважається складнішим завданням, ніж отримання результатів у сфері “позаособистісної активності”. Для успішної адаптації потрібна чутливість, знання мотивів людської поведінки, здатність до тонкого й точного віддзеркалення змін взаємовідносин. Адапованість у сфері особистісних стосунків – умова досягнення соціальної та моральної зрілості особистості й обумовлена успішною моральною соціалізацією особистості.

Психологічні характеристики адаптованих і неадапованих осіб вочевидь відображають особливості функціонування адаптивності особистості. У сучасних дослідженнях адаптивність особистості трактується як особливу її якість, що характеризує здатність до внутрішніх (психологічних) та зовнішніх (поведінкових) перетворень, перебудов, спрямованих на збереження або відновлення рівновагомих взаємовідношень особистості з мікро- і макросоціальним середовищем при змінах у характеристиках цього середовища (О. П. Санникова, О. В. Кузнецова). Отже, рівень адаптованості визначається не тільки характером адаптаційного процесу (механізмами адаптації), а й ступенем розвитку адаптивних здібностей особистості, тобто адаптивністю (І. Б. Дерманова, А. А. Налчаджян).

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проаналізовані підходи до розуміння адаптованості демонструють переважно дві тенденції у взаємодії особистості з навколишнім середовищем, яке змінюється: орієнтацію на самозбереження й орієнтацію на самоздійснення. Орієнтація на самозбереження конкретизується в досягненні стійкості. Стійкість відображає внутрішню цілісність особистіс-

них властивостей, психофізіологічних та фізіологічних функцій і реалізує функцію захисту особистості від психотравмуючих зовнішніх впливів. Самоздійснення у формі самореалізації та самоактуалізації характеризує активність взаємодії особистості з об'єктивною реальністю. Самоздійснення за рахунок самозбереження спричиняє за собою виснаження адаптаційних резервів, самозбереження за рахунок самоздійснення може призвести до соціальної деградації. Адаптованість має оптимально поєднувати в собі обидві тенденції; у такому разі забезпечується активна життєдіяльність і зберігається цілісність людини в динамічному зовнішньому оточенні.

Отже, адаптованість відображає гармонію гомеостатичних та гетеростатичних тенденцій у взаємодії особистості з навколишнім середовищем.

Імовірно, вирішення проблем адаптованості слід шукати і в роботі інтегральних та комплексних показників успішності адаптації, і у виявленні інтегральних властивостей особистості, які забезпечують повноцінне розкриття адаптаційного потенціалу.

Література

1. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. – Л. : Наука, 1988. – 270 с. – Библиогр. : С. 260–268.
2. Налчаджян А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / А. А. Налчаджян. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Эксмо, 2010. – 368 с. – Библиогр. : С. 362–368.
3. Маклаков А. Г. Общая психология : учебник для вузов / А. Г. Маклаков. – СПб. : Питер, 2010. – 583 с.
4. Жмыриков А. Н. Диагностика социально-психологической адаптированности личности в новых условиях деятельности и общения : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 “Общая психология, история психологии” / А. Н. Жмыриков. – К., 1989. – 15 с.
5. Посохова С. Т. Психология адаптирующейся личности: субъективный подход : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Посохова Светлана Тимофеевна. – СПб., 2001. – 340 с.
6. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. Как обрести душевное здоровье / Р. Мэй ; пер. с англ. М. Будыниной, Г. Пимочкиной. – М. : Апрель Пресс ; Изд-во ЭКСМО Пресс, 2001. – 256 с. – Библиогр. : С. 251–252.
7. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс ; пер. с англ. общ. ред. и предисл. Е. И. Ифениной. – М. : Прогресс, 1998. – 480 с. – Библиогр. : С. 466.
8. Шутс В. Глубокая простота / В. Шутс. – СПб. : Роза мира, 1993. – 218 с. – Библиогр. : С. 215.